
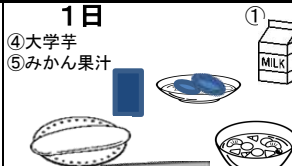

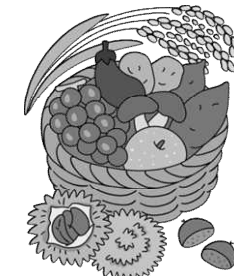




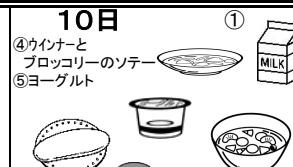



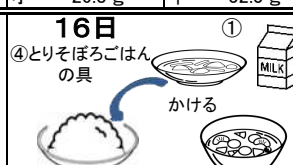




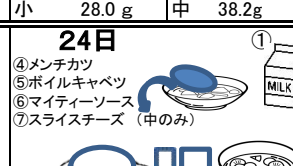








令和4年度 11月分 学校給食献立表


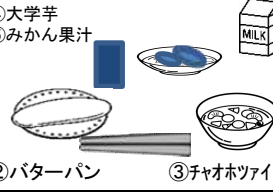
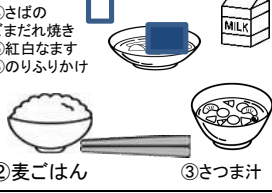
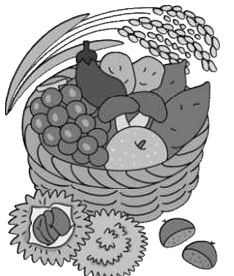
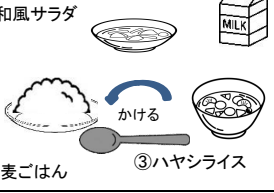











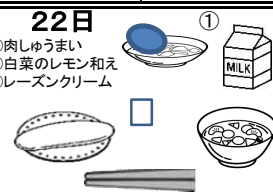







いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	<p>11月分の給食費の引き落としは11月30日(水)です。準備をお願いします。</p> 	<p>1日</p> <p>④大学芋 ⑤みかん果汁</p>  <p>②バターパン ③チャオホワイ</p>	<p>2日</p> <p>④さばのごまだれ焼き ⑤紅白なます ⑥のりふりかけ</p>  <p>②麦ごはん ③さつま汁</p>	<p>3日</p> <p>文化の日</p> 	<p>4日</p> <p>④和風サラダ</p>  <p>②麦ごはん ③ハヤシライス</p>
		<p>エネルギーたんぱく質</p> <p>小 747 kcal 中 951kcal 小 22.8 g 中 28.5g</p>	<p>小 633 kcal 中 774kcal 小 30.9 g 中 37.2g</p>	<p>小 652 kcal 中 818kcal 小 24.3 g 中 31.1g</p>	
献立	<p>7日</p> <p>④ひじきと田作りの佃煮</p>  <p>②麦ごはん ③とり肉と大根の煮物</p>	<p>8日</p> <p>④アーモンドサラダ</p>  <p>②黒糖パン ③秋の味覚シチュー</p>	<p>9日</p> <p>④きびなごのぶり辛ソースがらめ ⑤二色なます</p>  <p>②麦ごはん ③まめめみそ汁</p>	<p>10日</p> <p>④ウイナーとプロコリーのソテー ⑤ヨーグルト</p>  <p>②レーズンパン ③ボンゴレスパゲティ</p>	<p>11日</p> <p>④ピリ辛みそごはんの具</p>  <p>②麦ごはん ③根菜つくねスープ</p>
	<p>エネルギーたんぱく質</p> <p>小 632 kcal 中 770kcal 小 24.6 g 中 29.6 g</p>	<p>小 677 kcal 中 871 kcal 小 27.6 g 中 36.4 g</p>	<p>小 661 kcal 中 808 kcal 小 26.8 g 中 32.3 g</p>	<p>小 694 kcal 中 904 kcal 小 30.9 g 中 39.7g</p>	<p>小 665 kcal 中 821kcal 小 24.5 g 中 29.5g</p>
献立	<p>14日</p> <p>④高菜としらす干しの炒め物 ⑤リンゴゼリー</p>  <p>②麦ごはん ③芋煮</p>	<p>15日</p> <p>④フルーツポンチ</p>  <p>②チーズパン ③ポークピズ</p>	<p>16日</p> <p>④とりそぼろごはんの具</p>  <p>②麦ごはん ③えのきと豆腐のみそ汁</p>	<p>17日</p> <p>④鶏レバーのオロソース和え ⑤もやしのレモ和え</p>  <p>②ミルクパン ③ホワイホワタン</p>	<p>18日</p> <p>④ハンサンスー ⑤ひじきのり</p>  <p>②麦ごはん ③キムチ鍋</p>
	<p>エネルギーたんぱく質</p> <p>小 671 kcal 中 807 kcal 小 26.8 g 中 32.1 g</p>	<p>小 678 kcal 中 875kcal 小 30.1 g 中 37.7g</p>	<p>小 632 kcal 中 787 kcal 小 27.5 g 中 34.2g</p>	<p>小 620 kcal 中 811kcal 小 28.0 g 中 38.2g</p>	<p>小 629 kcal 中 769kcal 小 24.6 g 中 29.7g</p>
献立	<p>21日</p> <p>④さつますもじ</p>  <p>②すしごはん ③じゃがいものみそ汁</p>	<p>22日</p> <p>④肉しゅうまい ⑤白菜のレモ和え ⑥レーズンクリーム</p>  <p>②コッペパン ③肉うどん</p>	<p>23日</p> <p>勤労感謝の日</p> 	<p>24日</p> <p>④メンチカツ ⑤ポイルキャベツ ⑥マイティソース ⑦スライスチーズ (中のみ)</p>  <p>②バーガーパン ③ポトフ</p>	<p>25日</p> <p>④海藻サラダ</p>  <p>②麦ごはん ③ポークカレー</p>
	<p>エネルギーたんぱく質</p> <p>小 642 kcal 中 789kcal 小 24.8 g 中 30.7g</p>	<p>小 627 kcal 中 773kcal 小 27.2 g 中 33.4g</p>	<p>小 589 kcal 中 813kcal 小 21.4 g 中 30.4g</p>	<p>小 676 kcal 中 835kcal 小 24.5 g 中 30.3g</p>	
献立	<p>28日</p> <p>④たくあんきんぴら</p>  <p>②麦ごはん ③おでん</p>	<p>29日</p> <p>④オムレツのキノソースかけ ⑤いちごジャム</p>  <p>②コッペパン ③森のクリームシチュー</p>	<p>30日</p> <p>④飛び魚のさんがやき ⑤大根の甘酢和え</p>  <p>②麦ごはん ③豚汁</p>	<p>11月の平均栄養量</p> <p>エネルギー 小 657Kcal 中 827Kcal たんぱく質 小 26.7g 中 33.6g 脂肪 小 25.5% 中 24.2% (エネルギーに対して)</p>	<p>次第に寒くなり、ウイルスの活動が活発になります。ウイルスは洗い流すことが1番いいといわれています。流水でしっかり洗い流して、きれいなハンカチで水気を拭き取った後に消毒をくださいわね。</p>
	<p>エネルギーたんぱく質</p> <p>小 668 kcal 中 810kcal 小 29.3 g 中 35.3g</p>	<p>小 712 kcal 中 952kcal 小 28.8 g 中 40.3g</p>	<p>小 644 kcal 中 796kcal 小 28.3 g 中 35.6 g</p>	<p>自分で食べたもので体はつくれます。すききらいなく食べましょう。</p> 	<p>しっかり手を洗おう</p>  <p>洗い終わったからきれいかなんか手を手をふこう</p>

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

令和4年度 11月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金	
献立	<p>11月分の給食費の引き落としは11月30日(水)です。準備をお願いします。</p> 	1日 ④大学芋 ⑤みかん果汁  ②バターパン ③チャオホワイ	2日 ④さばのごまだれ焼き ⑤紅白なます ⑥のりふりかけ  ②麦ごはん ③さつま汁	3日 文化の日 	4日 ④和風サラダ  ②麦ごはん ③ハヤシライス	
		主に体をつくるものになるもの	①牛乳 ③かまぼこ 卵そぼろ(鶏卵) ぶた肉	①牛乳 ③とり肉 とうふ みそ④さば ⑥のり ひじき粉末 かつお粉末		①牛乳 ③チーズ スキムミルク 牛肉 ④わかめ
		主に体の調子を整えるもの	③にんじん きやべつ 玉ねぎ もやし たけのこ ビーマン にんにく しょうが⑤みかん果汁	③こんにやく にんじん だいこん ごぼう もやし 深ねぎ しょうが ④しょうが ⑤だいこん にんじん		③にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく ソートオニオン トマトピューレ④きゅうり にんじん きやべつ もやし コーン
		主に熱や力になるもの	②バターパン③卵そぼろ(植物油)でんぶん さとう 春雨 ごま油 ④さつまいも 油 水あめ さとう	②米 麦 強化米③じゃがいも④ごま すりごま さとう ⑤さとう ⑥ごま でんぶん 小麦胚芽 さとう 黒ごま		②米 麦 強化米 ③じゃがいも マーガリン ④さとう
		エネルギーたんぱく質	小 747 kcal 中 951kcal 小 22.8 g 中 28.5g	小 633 kcal 中 774kcal 小 30.9 g 中 37.2g		小 652 kcal 中 818kcal 小 24.3 g 中 31.1g
献立	7日 ④ひじきと田作りの佃煮  ②麦ごはん ③とり肉と大根の煮物	8日 ④アーモンドサラダ  ②黒糖パン ③秋の味覚シチュー	9日 ④さびなごのピリ辛ソースがらめ ⑤二色なます  ②麦ごはん ③まめまめみそ汁	10日 ④ウインナーとブロッコリーのソテー ⑤ヨーグルト  ②レーズンパン ③ボンゴレスパゲティ	11日 ④ピリ辛みそごはんの具  ②麦ごはん ③根菜つくねスープ	
	主に体をつくるものになるもの	①牛乳 ③とり肉 中あげ ④ひじき 煮干し かつお節	①牛乳③とり肉 白花生ペースト 牛乳 スキムミルク チーズ	①牛乳 ③揚げ豆腐 とうふ 大豆 みそ 豆乳 ④さびなご	①牛乳 ③あさり いか とり肉 ひきわり大豆 チーズ スキムミルク ④ウインナー ⑤ヨーグルト	①牛乳 ③つくね(とり肉 大豆たんぱく) ④ぶた肉 ひきわり大豆 みそ テンメシヤン
	主に体の調子を整えるもの	③にんじん 玉ねぎ 干しいたけ しょうが だいこん 枝豆 こんにやく	③玉ねぎ にんじん しめじ いんげん にんにく ④きやべつ にんじん きゅうり	③しめじ にんじん 白菜 葉ねぎ ⑤きゅうり にんじん	③にんじん 玉ねぎ ビーマン しめじ トマト缶 にんにく ④ブロッコリー きやべつ コーン にんにく	③つくね(ごぼう にんじん 玉ねぎ れんこん ガーリック ジンジャー) 小松菜 にんじん たけのこ 深ねぎ 干しいたけ しょうが 玉ねぎ④にんにく しょうが 玉ねぎ
	主に熱や力になるもの	②米 麦 強化米 ③じゃがいも でんぶん 油 さとう④さとう	②黒糖パン③じゃがいも さつまいも 生クリーム マーガリン ④アーモンド 油 さとう	②米 麦 強化米 ③じゃがいも ④でんぶん さとう 油 ごま油 ⑤さとう	②レーズンパン ③スパゲティ オリーブオイル バター ④油	②米 麦 強化米 ③つくね(里芋 豚脂 でんぶん さとう なたね油 パーム油) 春雨 油 ごま油④油 さとう
	エネルギーたんぱく質	小 632 kcal 中 770kcal 小 24.6 g 中 29.6 g	小 677 kcal 中 871 kcal 小 27.6 g 中 36.4 g	小 661 kcal 中 808 kcal 小 26.8 g 中 32.3 g	小 694 kcal 中 904 kcal 小 30.9 g 中 39.7g	小 665 kcal 中 821kcal 小 24.5 g 中 29.5g
献立	14日 ④高菜としらす干しの炒め物 ⑤リンゴゼリー  ②麦ごはん ③芋煮	15日 ④フルーツポンチ  ②チーズパン ③ポークピンズ	16日 ④とりそぼろごはんの具  ②麦ごはん ③えのきととうふのみそ汁	17日 ④鶏レバーのオロソース和え ⑤もやしのレモン和え  ②ミルクパン ③ホワイホワタン	18日 ④ハンサンスー ⑤ひじきのり  ②麦ごはん ③キムチ鍋	
	主に体をつくるものになるもの	①牛乳 ③ぶた肉 中あげ ④しらす干し かまぼこ	①牛乳 ③大豆 ぶた肉 ひよこ豆 レッドキドニー チーズ スキムミルク	①牛乳 ③とうふ 生揚げ わかめ みそ ④とり肉 脱脂大豆 卵そぼろ(鶏卵)	①牛乳③とり肉 たまご スキムミルク ④とり肝 みそ ひきわり大豆	①牛乳 ③とうふ 生揚げ ぶた肉 みそ ④わかめ ⑤のり ひじき にんじん
	主に体の調子を整えるもの	③大根 にんじん ごぼう 干しいたけ こんにやく いんげん ④高菜漬(高菜) しょうが ⑤リンゴ果汁 りんごピューレ	③にんじん 玉ねぎ 枝豆 トマトピューレ にんにく ④みかん缶 もも缶 バイン缶 ダイゼリー(ドウ果汁)	③えのきだけ 大根 白菜 にんじん 葉ねぎ ④にんじん しょうが 枝豆	③玉ねぎ にんじん きやべつ チンゲン菜 きくらげ ④しょうが にんにく ⑤もやし きやべつ レモン果汁	③玉ねぎ きやべつ にんじん えのきだけ たけのこ 白菜キムチ(白菜 唐辛子) ④きやべつ きゅうり にんじん
	主に熱や力になるもの	②米 麦 強化米 ③里芋 じゃがいも 油 さとう ④ごま油 さとう ごま ⑤果糖 ぶどう糖 さとう	②チーズパン ③じゃがいも 油 ④ナタデココ ダイゼリー(さとう 果糖ぶどう糖)	②米 麦 強化米③里芋 ④さとう 卵そぼろ(植物油) でんぶん さとう 油	②ミルクパン ③春雨 ごま油 ④でんぶん さとう 油	②米 麦 強化米 ③トック 油 ④春雨 さとう ごま油 ⑤水あめ さとう
	エネルギーたんぱく質	小 671 kcal 中 807 kcal 小 26.8 g 中 32.1g	小 678 kcal 中 875kcal 小 30.1 g 中 37.7g	小 632 kcal 中 787 kcal 小 27.5 g 中 34.2g	小 620 kcal 中 811kcal 小 28.0 g 中 38.2g	小 629 kcal 中 769kcal 小 24.6 g 中 29.7g
献立	21日 ④さつますもじ  ②すしごはん ③じゃがいものみそ汁	22日 ④肉しゅうまい ⑤白菜のレモン和え ⑥レーズンクリーム  ②コッペパン ③肉うどん	23日  勤労感謝の日	24日 ④メンチカツ ⑤ポイルキャベツ ⑥マイティソース ⑦スライスチーズ(中のみ)  ②バーガーパン ③ポトフ	25日 ④海藻サラダ  ②麦ごはん ③ポークカレー	
	主に体をつくるものになるもの	①牛乳③とうふ 生揚げ わかめ みそ ④とり肉 卵そぼろ(鶏卵) さつまたあげ 凍り豆腐		①牛乳③牛肉 生揚げ わかめ ④とり肉 植物性たんぱく ぶた肉 ⑥全粉乳 脱脂粉乳	①牛乳④ウインナー④メンチカツ(ぶた肉 大豆たんぱく 大豆粉)⑦チーズ	①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 スキムミルク チーズ ヨーグルト ④わかめ 白きりんさい 赤つまた
	主に体の調子を整えるもの	③だいこん 小松菜 にんじん 葉ねぎ ④にんじん ごぼう たけのこ インゲン 干しいたけ		③玉ねぎ 深ねぎ にんじん えのきだけ ④とうもろこし にんにく 玉ねぎ ほうれん草 しょうがペースト ⑤白菜 にんじん もやし きゅうりレモン果汁 ⑥レーズン	③にんじん 玉ねぎ セロリ 白菜 だいこん 枝豆 にんにく④メンチカツ(玉ねぎ)⑤きやべつ ⑥トマト 玉ねぎ りんご セロリ にんじん	③玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく アップルソース プルーンピューレ④きやべつ きゅうり コーン レモン果汁
	主に熱や力になるもの	②米 強化米 さとう ③じゃがいも ④卵そぼろ(植物油) でんぶん さとう④さとう 油		②コッペパン ③うどん さとう 油 さとう ④豚脂 でんぶん加工食品 パン粉 小麦粉 さとう 水あめ	②バーガーパン③じゃがいも④メンチカツ(パン粉 でんぶん さとう 植物油 加工でんぶん) 油⑥さとう	②米 麦 強化米③じゃがいも マーガリン ④水あめ ごま すりごま さとう 油 ごま油
	エネルギーたんぱく質	小 642 kcal 中 789kcal 小 24.8 g 中 30.7g		小 627 kcal 中 773kcal 小 27.2 g 中 33.4g		小 676 kcal 中 835kcal 小 24.5 g 中 30.3g
献立	28日 ④たくあん きんぴら  ②麦ごはん ③おでん	29日 ④オムレツのキノソースかけ ⑤いちごジャム  ②コッペパン ③森のクリームシチュー	30日 ④飛魚のさんがやき ⑤大根の甘酢和え  ②麦ごはん ③豚汁	11月の平均栄養量 エネルギー 小 657Kcal 中 827Kcal たんぱく質 小 26.7g 中 33.6g 脂肪 小 25.5% 中 24.2% (エネルギーに対して)		
	主に体をつくるものになるもの	①牛乳 ③とり肉 うずら卵 ちくわ 中あげ がんもどき こんぶ④しらすほし かつお節	①牛乳 ③とり肉 脱脂大豆 白花生ペースト スキムミルク チーズ 牛乳 ④オムレツ(卵液)	①牛乳 ③ぶた肉 中あげ みそ ④飛魚すりみ すけとうたらすりみ いとよりすりみ みそ 大豆たんぱく	次第に寒くなり、ウイルスの活動が活発になります。ウイルスは洗い流すことが1番いいといわれています。流水でしっかり洗い流して、きれいなハンカチで水気を拭き取った後に消毒をください。	
	主に体の調子を整えるもの	③こんにやく だいこん にんじん いんげん ④たくあん	③玉ねぎ にんじん えのきだけ カリフラワー マッシュルーム グリンピース ④オムレツ(ほうれん草)しめじ 枝豆 ⑤いちご	③だいこん にんじん ごぼう こんにやく 深ねぎ しょうが ④玉ねぎ きやべつ しょうが⑤だいこん きゅうり にんじん		
	主に熱や力になるもの	②米 麦 強化米③里芋 油 さとう ④ざらめ 油	②コッペパン③じゃがいも 生クリーム マーガリン ④オムレツ(油脂加工品) でんぶん 植物油 加工でんぶん) さとう⑤さとう	②米 麦 強化米 ③里芋 油 ④でんぶん パン粉 なたね油 加工でんぶん さとう ⑤さとう		
	エネルギーたんぱく質	小 668 kcal 中 810kcal 小 29.3 g 中 35.3g	小 712 kcal 中 952kcal 小 28.8 g 中 40.3g	小 644 kcal 中 796kcal 小 28.3 g 中 35.6 g		
			自分で食べたもので体はつくられます。すききらいなく食べましょう。 			

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

